

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRA SURABAYA PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016**Adam Rachamad****S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya**
adamgember22@gmail.com**Dr. Andun Sudijandoko. M,Kes.**

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak**TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRA SURABAYA PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016**

Subyek dalam penelitian ini adalah semua atlet Tim bolavoli putra Kota Surabaya. Penelitian ini hanya memfokuskan pada tingkat kecemasan atlet Tim bolavoli putra Kota Surabaya pada pertandingan kejuaraan liga remaja tingkat Jawa timur Tahun 2016. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kuisioner menggunakan angket. Sedangkan teknik penganalisaan data yang digunakan yaitu hasil pengisian angket dijumlahkan dan hasil yang telah dijumlahkan nantinya akan dikategorikan dengan tingka kecemasan atlet ringan, sedang, dan tinggi.

Dari Hasil pengisian angket diketahui bahwa 4 atlet Tim putra kota Surabaya memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah dan sebanyak 8 atlet Tim putra kota Surabaya mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori sedang(rata-rata).

Pengukuran tingkat kecemasan atlet tim putra kota Surabaya memiliki kategori tingkat kecemasan atlet yang tidak telalu tinggi.tinggi rendah tingkat kecemasan dipengaruhi oleh karateristik masing-masing atlet.dapat disimpulkan bahwa 12 atlet tim bolavoli putra kota Surabaya mengalami tingkat kecemasan sedang/rata-rata untuk menghadapi kejuaraan liga remaja tingkat jawatimur tahun 2016.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli.**Abstract**

The subjects used in this study are the whole Surabaya male volleyball team athletes. This study only focused on the levels of anxiety of Surabaya male volleyball team athletes during East Java Youth League Championship 2016. The data collecting technique used in this study is data analysis technique, and the data was collected through questionnaire. The level of anxiety data was then counted, and it would be categorised into low, moderate, heavy.

From the questionnaires is known that 4 athletes' anxiety are on low level, and 8 athletes' anxiety are on moderate level. As a whole in average, the Surabaya male volleyball team's anxiety is on the moderate level.

The measurement of anxiety levels of Surabaya male volleyball team resulted that the team has moderate level of anxiety. The levels they have are influenced each athlete's characteristics. In conclusion, Surabaya male volleyball team athletes have moderate level of anxiety in facing East Java Youth League Championship 2016.

Keywords: Volleyball Athletes' Levels of Anxiety

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bolavoli adalah salah satu bentuk cabang olahraga permainan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan sebuah net di tengah lapangan. Pada awalnya bolavoli merupakan olahraga yang digunakan untuk mengisi waktu luang, kemudian berkembang menjadi olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi, memelihara dan meningkatkan kesehatan. Sekarang ini bolavoli menjadi olahraga yang digemari di dunia dan dapat dikatakan sebagai salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia, hal ini terbukti dengan jumlah klub bolavoli di tanah air yang semakin banyak. Banyaknya klub bolavoli memberikan kontribusi bagi dunia olahraga bolavoli di Indonesia.

Di dalam klub bolavoli itulah atlet dibina yang diharapkan dapat berprestasi bahkan mampu mengharumkan daerah, provinsi, dan bahkan bangsa Indonesia di tingkat dunia.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang bolavoli diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkelanjutan. Seperti yang dikemukakan oleh

Bompa (1999:55) "the stronger the physical foundation, the higher the technical, tactical, and psychological heights". Maksudnya adapun empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan tehnik, latihan taktik, latihan fisik, dan latihan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli remaja Putra Kota Surabaya dalam Menghadapi Kejuaraan provinsi Tingkat remaja se-Jawa Timur?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli remaja Putra Kota Surabaya dalam Menghadapi Kejuaraan provinsi Tingkat remaja se - Jawa Timur.

1.4 Manfaat penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Teoritis

Penelitian ini dapat menambah referensi atau rujukan dari temuan penelitian tentang peranan dan kontribusi aspek psikologi (dalam hal ini kecemasan) dalam pembinaan olahraga prestasi.

2. Praktis.

a. Atlet

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan bagi atlet dalam mempersiapkan mental dan meredakan tingkat kecemasannya sebelum menghadapi kejuaraan.

b. Pelatih

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam merencanakan program latihan yang lebih fokus pada persiapan mental (khususnya kecemasan) atlet sebelum mengikuti suatu kejuaraan.

c. Pembina atau Klub

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan bagi pembina organisasi atau klub olahraga bolavoli khususnya dalam meningkatkan kualitas kinerja para pelatih dalam mempersiapkan atletnya, tentunya dalam hal ini faktor mental (kecemasan).

1. 5 Definisi Operasional dan Batasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang tidak sesuai dengan masalah sebenarnya, maka akan disajikan definisi untuk masing-masing variabel penelitian, yaitu :

1. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu reaksi emosi atau perasaan tak berdaya dan tidak aman yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.

2. Kejuaraan Liga Remaja.

Kejuaraan provinsi remaja adalah suatu kejuaraan Olahraga dan Seni Nasional, kejuaraan provinsi remaja olahraga bolavoli ini diadakan oleh kepengurusan PBVSI PENGPROV JAWA TIMUR di bidang olahraga Bolavoli dan didukung oleh PBVSI pusat berskala nasional dengan agenda kegiatan yang kontinyu setiap tahun, kejuaraan ini diadakan dari tingkat kabupaten,kota sampai tingkat provinsi.

KAJIAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

Bolavoli adalah suatu permainan cepat dipandang dari segi ketangkasan tembakan yang meyakinkan seperti *smash* dan servis, dan cepat dari segi perubahan pentahapan. Pemain bertahan seebentar, kemudian menyerang. Ini berarti bahwa para pemain sementara menunggu untuk menerima bola harus mengambil sikap tubuh yang akan memungkinkan untuk menggerakkan seluruh tubuh mereka dengan cepat pada beberapa arah. Posisi ini juga harus menggerakkan lengan dan tangan mereka ke dalam posisi *passing* atau memukul secepat mungkin. (Yulianawati, 1991: 1)

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan

Metode penelitian merupakan suatu cara sistematis yang berkaitan dengan penyelesaian masalah penelitian, sehingga penelitian bisa berjalan cara sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun sistematika metode penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat (Sukardi, 2003: 163).

Penelitian kuantitatif sendiri adalah penelitian yang dituntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006: 12). Sedangkan penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2010: 29).

Sesuai dengan masalah yang diuraikan, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala dan mencari keterangan secara faktual mengenai bagaimana kondisi emosional yaitu tingkat kecemasan atlet bolavoli remaja putra Kota Surabaya dalam menghadapi Kejuaraan Provinsi Tingkatremaja se - Jawa Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Hari : Kamis.

Tanggal : 10 Maret 2016.

Tempat : Gor Kesenian Achmad Yani Mojokerto.

C. Populasi.

1. Populasi.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 61). Jadi populasi pada penelitian ini adalah atlet bolavoli remaja putra Kota Surabaya usia remaja 16 tahun dengan total jumlah 12 atlet.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Menurut Arikunto (2006: 192), menyatakan “instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode”. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuesioner (angket).

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner (angket) *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), (Martens et al. 1990). Angket yang digunakan ada 15 butir bermacam-macam pertanyaan untuk dijawab, karena pada saat menjawab salah satu pertanyaan yang sudah ditetapkan ada 3 jawaban dengan model pilihan ganda antara lain pilihan tersebut yaitu jarang, kadang-kadang dan sering, pilihan salah satu itu akan menghasilkan nilai skor tingkat kecemasan pada atlet tersebut. Tabel pertanyaan kuensioner (angket) yang saya gunakan adalah *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) .

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta lapangan (Poham, 2007 : 57). Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena

tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. (Prastowo, 2011 : 208)

Untuk mendapatkan data yang disesuaikan dengan rencana penelitian, maka digunakan teknik pengumpulan data berupa, Angket (*Questionnaire*) dan dokumentasi, sebagai berikut :

1. Angket (*Questionnaire*)

Angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Angket SCAT ini terdiri dari 15 butir pertanyaan dengan model pilihan ganda (Jarang, Kadang-kadang, dan Sering). Setiap atlet disuruh mengisi setiap jawaban yang disediakan pada masing-masing butir pertanyaan dan hasil jawaban atlet tersebut merupakan gambaran perasaan atau kecemasan atlet sebelum mengikuti suatu pertandingan. Penentuan klasifikasi tingkat kecemasan atlet diperoleh dengan menghitung skor masing-masing jawaban yang sudah dikumpulkan.

2. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dan biasanya berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2010: 240).

Studi dokumen dilakukan dengan mempelajari bacaan-bacaan buku, majalah, media masa dan internet yang ada sangkutpautnya dengan penulisan ini, apa yang diperlukan dicatat dan diolah kemudian

disajikan dalam penulisan ini. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian (Sugiyono, 2010: 240).

Hasil penelitian dari angket, akan lebih kredibel atau dapat dipercaya kalau didukung oleh beberapa dokumen yang bisa didapat dalam proses pengumpulan data. Hasil penelitian ini juga akan semakin dipercaya jika didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada mengenai permainan Bolavoli. Tetapi perlu dicermati bahwa tidak semua dokumen memiliki kredibilitas yang tinggi dan cocok digunakan dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisis Data

Teknik penghitungan analisis data ini menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan cara menggunakan teknik menghitung rata-rata dan prosentase yang diperoleh dari penggalan data di lapangan seperti penghitungan dibawah ini.

Rata-rata

$$M = \frac{\sum Skor}{N}$$

Keterangan

M = Mean (rata-rata skor)

\sum Skor = Jumlah skor

N = Jumlah responden.

A. Hasil penelitian.

Setelah dibahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan metode dan teknik pengumpulan data, maka dalam bab ini disajikan tentang hasil penelitian dan pembahasan.

Data tentang tingkat kecemasan atlet Bolavoli putra Kota Surabaya dalam mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016 ini diperoleh dari pengisian angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang meliputi 15 pernyataan dan telah disebar sebanyak 12 atlet yang mempunyai karakteristik tertentu. Kemudian data angket tersebut diolah dengan menggunakan perhitungan manual dan *SPSS 13 for Windows*.

1. Deskripsi Karakteristik Atlet

Berikut ini adalah gambaran (deskripsi) karakteristik ke 12 atlet Bolavoli putra Kota Surabaya dalam mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016 dan menjadi sumber data dalam penelitian ini. Adapun karakteristik atlet meliputi: gender, usia, dan tingkat pendidikan.

a. Gender

Data karakteristik gender ke 12 atlet Bolavoli putra Kota Surabaya dalam mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. Sebanyak

12 atlet (100%) berjenis kelamin Laki-laki. Jadi dapat diketahui bahwa atlet putri Kota Surabaya yang mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja tahun 2016 sebanyak 12 atlet.

b. Usia

Data karakteristik usia ke 12 atlet putri Kota Surabaya dalam mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja tahun 2016 dapat diketahui bahwa sebanyak 0 atlet (0%) berusia 13 tahun, sebanyak 3 atlet (25,0%) berusia 14 tahun, sebanyak 7 atlet (58,3%) berusia 15 tahun, 2 atlet (16,7%) berusia 16 tahun. Jadi dapat diketahui mayoritas atlet putra Kota Surabaya yang mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja berusia 15 tahun.

c. Tingkat pendidikan atlet

Data Karakteristik tingkat pendidikan ke 12 atlet putra Kota Surabaya yang mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja. dapat diketahui bahwa sebanyak 6 (42,9%) masih berstatus siswa SMA, dan sebanyak 6 atlet (42,9%) berstatus siswa SMP. Jadi dapat diketahui bahwa mayoritas atlet putra Kota Surabaya yang mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja berstatus antara siswa SMP dan SMA.

Deskripsi Skor Tingkat Kecemasan

Hasil perhitungan klasifikasi tingkat kecemasan pada masing-masing atlet Putra Surabaya saat mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Hasil perhitungan dengan cara menggunakan teknik analisis deskriptif antara lain:

$$M = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah responden}}$$

$$M = \frac{22 + 20 + 19 + 18 + 21 + 23 + 15 + 21 + 13 + 13 + 14 + 21}{12}$$

$$M = \frac{220}{12}$$

$$M = 18,33$$

Berdasarkan penghitungan analisis data menunjukkan bahwa, responden memperoleh total skor masing-masing 22, 20, 19, 18, 21, 23, 15, 21, 13, 13, 14 dan 21 dengan demikian mean rata-rata dari hasil penggalan data memperoleh hasil 18,33 yaitu termasuk kecemasan kategori sedang.

Sedangkan hasil perhitungan frekuensi dan persentase klasifikasi kriteria tingkat kecemasan atlet Putra Surabaya saat mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur dapat diketahui bahwa sebanyak 4 atlet (33,33%) mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori rendah, sebanyak 8 atlet (66,67%) mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang/rata-rata, dan tidak ada atlet (0%) yang

mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori tinggi. Hasil keseluruhan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas atlet Putra Surabaya mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang/rata-rata saat mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur.

Sedangkan deskripsi hasil skor pada masing-masing butir pernyataan dalam angket dapat diketahui bahwa butir 6 dan 5 mempunyai skor antara 26 – 28 termasuk dalam klasifikasi tingkat kecemasan tinggi. Bunyi pernyataan dalam butir tersebut yaitu: merasa tenang sebelum bertanding, merasa khawatir membuat kesalahan ketika bertanding. Sedangkan nomor butir lainnya masuk dalam klasifikasi tingkat kecemasan sedang atau rata-rata. Hal ini dapat dikatakan bahwa gejala kecemasan yang sering muncul pada mayoritas atlet Putra Surabaya pada saat Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa timur adalah: 1) merasa khawatir tidak berkinerja dengan baik sebelum bertanding, 2) merasa gugup sebelum bertanding, 3) merasa gugup sebelum memulai permainan, 4) merasa tegang sebelum memulai permainan, 5) tepat sebelum bertanding jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, 6) merasa tidak tenang sebelum berkompetisi, 7) merasa

mual di perut sebelum bertanding dan 8) merasa santai sebelum bertanding.

B. Pembahasan .

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet Putra Surabaya pada Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet dapat dikategorikan sedang/rata-rata. Hasil perhitungan menunjukan sebanyak 4 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 8 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang/rata-rata, dan tidak ada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Tingkat kecemasan atlet Putra Kota Surabaya pada Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur secara keseluruhan dapat dikategorikan sedang.

B. Saran

1. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi para pelatih untuk memberikan persiapan mental yang lebih baik sehingga dapat mengatasi gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam mengikuti pertandingan.

2. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah dan karakteristik subyek yang lebih banyak, sehingga hasil penelitian sangat bermanfaat untuk seorang pe;latih agar memberikan perhatian dan pelatihan khusus terhadap atlet yang sering mengalami gejala tingkat kecemasan yg tinggi dan penelitian ini sangat bermanfaat bagi perkembangan olahraga bolavoli di tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, Lilik Sudarwati. 2007. *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta:PT.RajaGrafindo Persada
- Alhusin, S. 2007. *GemarBermainBulutangkis*. Surakarta: Seti-aji
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Emzir. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gunarsa. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. PT BPK Gunung Mulia
- Grice, T. 2004. *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemuladan Lanjut*. Jakarta : Raja GrahaRafindo.
- Nur Hasan , Setiono, dkk. 2001. *Instruktur Fitness*, Surabaya UNESA Uneversity Press.
- Hardy. 1999. *Analisis Kecemasan Atlet Pada Saat Bertanding*, Universitas Adibuana Surabaya:Pendididikan Kepelatihan Olahraga.
- <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2200838-pengertian-angket-atau-kuesioner>(diakses tanggal 15/3/2014)

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/132/jtptunimus-gdl-aviensinar-6573-3-babii.pdf> (diakses tanggal 07/01/2015)

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPEL_ATIHAN/197204031999031_KOMARUDIN/MATAKULIAH_PSIKOLOGI_PEL/MANAJEMEN_KECEMASAN.p diakses tanggal 07/01/2015)

<http://kiroroni/multiply.com/jurnal/keterkaitan-antara-kecemasan-dan-bulutangkis> (diakses tanggal 15/3/2014)

<http://www.brianmac.co.uk/scat.htm> (Diakses 20/10/2013) MacKenzie, B. 2001. *Sport Competition Kecemasan Uji* [WWW] Tersedia dari: <http://www.brianmac.co.uk/scat.htm> [Diakses 20/10/2013]

Martens, R. et al. 1990. *Kecemasan Kompetitif di Sport*. Leeds: Kinetics Manusia

Tohar, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. IKIP Semarang. Semarang.

Milles, Matthew B, dan A. Michael Huberman. 2007. *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesia.

Poole, James. 2009. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

Prastowo, Andi. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. jogjakarta: Ar-Rus Media.

Spielberger, 1986. *Kompetitif Stress Dan Anxiety*. Leeds: Kinetics Manusia

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jogjakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : Unesa Press

Wichbardi, Ari, Ardian. 2006. *Analisis Emosional Pada Atlet Putri Pencak Silat Kejuaraan Piala KONI Surabaya*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Wipperman, Jean. 2007. *Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.